

IZEN-EMATEA ETA ZOZKETA

Udako Kanpainarako izen-ematea bi modutara egin daiteke: www.zubikoakiroldegia.oñati.eus-en eta kiroldegiko harreran.

- Izena emateko epea: **Martxoaren 16tik 29ra.**
- Zozketen emaitzak: **Apirilaren 1ean (posta elektronikoko bidez bidaliko da).**
- Bajak: **Apirilaren 13tik 17ra bitartean.** Libre geratzen diren plazak betetzeko, itxaron-zerrendan daudenei deituko zaie eta alta berriak egin ahal izango dira.

ADI:

Txanda bakoitzean gehienez 3 jardueratan eman daiteke izena, eta jarduera bakoitzean gehienez 3 ordutegitan. Plazak banatzeko, jarduera bakoitzeko zozketa egingo da txanda bakoitzean, jarduera bakoitzerako gutxieneko eta gehiengo kopuruaren arabera.

Izen-ematea web bidez eginez gero, sistemak ez du mugatzen nahi adina jardueratan inskribatu ahal izatea. Baina izena hiru jarduera baino gehiagotan emanez gero, soilik zerrendako lehen 3 jarduerak hartuko dira kontuan zozketarako.

Web bidez izena emateko ezinbestekoa da:

- www.zubikoakiroldegia.oñati.eus webgunean erregistratuta egotea, abonatu gisa edo ez-abonatu gisa. Bi kasuetan, udako kanpainako informazioa eskuratzeko gako batzuk lortzen dira.
- **Adin bakoitzerako dagoen eskaintzara bakarrik sartu ahalko zara.** Beraz, garrantzitsua da inskribatu beharreko haurren jaioteguna behar bezala sartuta edukitzea kiroldegiko datu-basean. (Aldaketak Zubikoako kiroldegian).

Kontsultak/zalantzak/datu zuzenketak:
Zubikoa kiroldegia 943716375
egaretxana@onati.eus

Jardueren gaineko informazio osagarria eta jarduteko protokoloa atzeko orrialdean.

GARRANTZITSUA.- Datu pertsonalen artean harremanetarako telefonoa eta helbide elektronikoa agertu behar dira.

Webgunean zure helbide elektronikoa edo telefono-zenbakia eguneratzeko: sartu ezkerreko menuan "nire datuak", "Datu pertsonalak". Zuen seme-alaba inskribatzeko ezkerreko menuan sartu familia-unitatean eta sakatu "aldatu" izena eman nahi duzun seme-alaba aukeratzeko.

INSCRIPCIÓN Y SORTEO

Este año el sistema de inscripciones para la Uda Kanpaina también es on-line en: www.zubikoakiroldegia.oñati.eus y presencialmente en la recepción del polideportivo.

- **Del 16 al 29 de marzo** se abre el plazo de inscripción.
- **El 1 de abril** se notificará el resultado de los sorteos vía correo electrónico.
- **Del 13 al 17 de abril** se tramitarán las bajas, se irá llamando a los que queden en lista de espera para completar las plazas libres restantes y se posibilitarán nuevas altas.

ATENCIÓN:

Como máximo se puede apuntar a 3 actividades por turno y para cada actividad se pueden elegir como máximo, 3 horarios diferentes. Para repartir las plazas se llevará a cabo un sorteo por actividad en cada turno en función de los mínimos y máximos para cada actividad.

Vía web no se puede limitar el número de actividades en las que apuntarse. Quienes se apunten a más de 3 actividades sólo participarán en el sorteo de las 3 primeras actividades que aparezcan listadas.

Para inscribirse vía web es imprescindible:

- Estar registrado en la web www.zubikoakiroldegia.oñati.eus como abonado o como no abonado. En ambos casos se consiguen unas claves de acceso para poder acceder a la información de la campaña de verano.
- **Solo se accede a la oferta que para cada edad está disponible** y por tanto es importante tener la fecha de nacimiento de las niñas/os a inscribir correctamente metidos en la base de datos del polideportivo. (Los cambios en el polideportivo de Zubikoa)

Para consultas/dudas/corrección de datos:
-Zubikoa kiroldegia 943716375
egaretxana@onati.eus

Información adicional y protocolo de actuación en la parte posterior.

IMPORTANTE.- Entre tus datos personales deben aparecer un teléfono y correo electrónico de contacto.

Para actualizar tu correo electrónico o tu número de teléfono en la web: entra en el menú de la izquierda en "mis datos", "datos personales". Para inscribir a vuestra hija/o entra en el menú izquierdo en unidad familiar y pulsa "modificar" para seleccionar la hija/o que quieres inscribir.

INFORMAZIO OSAGARRIA / INFORMACIÓN ADICIONAL

YOGA GAZTE

Gazteek arnasketa praktikatuko dute eta erlaxatzen ikasiko dute, egungo gizartean gero eta ohikoago diren estresari, egoera gatazkatsuei eta kontzentrazio ezari aurre egiteko. Yogak gaitasun fisikoa eta psikikoa garatzen lagunduko die.

Los jóvenes ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

CROSS FIT GAZTE

Ariketa funtzionalen entrenamendu mota bat da, gazteentzat egokitua; era askotako indar-arietak eta prestaketa fisikoa, intentsitate handian eginda. Hala, muskuluen indarra eta tonua garatzen dira, baita funtzionaltasuna areagotu ere, bizitza errealeko egoera desberdinetan mugimenduak errepikatzeko.

Se trata de un tipo de entrenamiento de ejercicios funcionales, adaptados para los jóvenes. Ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico variados y ejecutados a alta intensidad. Se pretende desarrollar la fuerza y el tono muscular e incrementar la funcionalidad de los músculos para repetir los movimientos en distintas situaciones de la vida real.

PATINAJEA

Parte-hartzaile bakoitzaren maila kontuan hartuz egin behar da izen-ematea:

-Hastapena: Ez ditu inoiz patinak jantzi, gutxitan aritu da edo udako kanpaina bat bakarrik egin du.

-Jarraipena: Patinen gainean ibiltzen da, baina zailtasunak ditu frenatzerakoan.

-Hobekuntza: Patinen gainean erraztasunez aritzen da eta ez du frenatzeko zailtasunik.

* Ez ekarri plastikozko gurpildun patinik. Lurrean labaintzeaz gain, ikasketa mugatzen dute.

HH4 + gurasoak. - Gurasoak patinatzen gutxienez jakin behar du.

PATINAJEA-HAURRAK	15:30-16:30	HH 5tik gora	Hastapena/iniciación
	16:30-17:30	HH 5tik gora	Jarraipena/seguimiento
	17:30-18:30	HH 5tik gora	Hobekuntza/ perfeccionamiento
	18:30-19:30	HH 4 + gurasoak	Hastapena/iniciación
		Patin Hockeya	Hobekuntza/ perfeccionamiento

Se recomienda realizar la inscripción teniendo en cuenta el nivel de cada participante.

-Iniciación: Nunca ha patinado, ha patinado pocas veces o hizo un turno en alguna de las campañas anteriores.

-Continuación: Sabe patinar pero tiene dificultades para frenar.

-Perfeccionamiento: Patina con soltura y no tiene problemas para frenar.

*Evitar los patines con ruedas de plástico. Además de resbalar, limitan el aprendizaje.

HH4 + padres. - El progenitor debe saber minimamente patinar.

TENISA ETA MINITENISA

Gazteen mailaren arabera egingo dira taldeak. Bakoitzak bere erraketa eta arropa erosoak ekartzea gomendatzen da.

Se realizarán grupos internos en función del nivel de cada joven. Se recomienda que cada uno traiga su raqueta y ropa cómoda.

MENDIKO BIZIKLETA

Bizikleta eta kaskoaz gain, parte-hartzaile guztiek ekarri beharko dute: ur-bidoia, ordezkoko kamera, eta zulatua izanez gero hura aldatzeko beharrezko diren tresnak.

Además de la bicicleta y el casco, todos los participantes deberán traer un botellín, una cámara de repuesto y los utensilios necesarios para su cambio en caso de pinchazo. El itinerario de las rutas se les repartirá el primer día.

ESKALADA

Katu-oinak ezinbestekoak dira.

Son necesarios pies de gato.



OÑATI
dabilen herria